

お名前
相澤 翼 先生

所属部署
検査科(主任)

趣味
マラソン



所属部署
オペ室(主任)

趣味
キャンプ



検査科の仕事は、患者様からいただいた血液などを使った検査や、お腹にエコーを当てて肝臓・胆のう・すい臓・ひ臓などの状態を検査することです。この仕事の大変なところは、常に技術や知識が新しくなる点。進歩についていくためには日々の勉強が欠かせません。スキルアップには時間と労力がかかりますが、検査技師としての腕が上がり、病気を早期に発見できたときには、大きなやりがいを感じます。これからも技術向上に努めるとともに、管理職として若い人たちの育成にも力を注ぎたいと考えています。

オペ室ではたらく看護師の主な仕事は手術を受けられる患者様の心と身体をケアすることです。たいていの人にとって手術は不安なものですが、不安の感じ方は患者様によって変わります。これまで受けてきた治療や抱えている病気、ご家族の有無など、色々な要素が不安の感じ方に影響します。そのため、私たちは患者様それぞれに合わせたケアを行えるよう、臨機応変な対応を心がけています。きめ細やかなケアをするには、患者様とのやりとりはもちろん、スタッフ間でのやりとりも大切です。今後も安心して手術を受けてもらえるよう、オペ室スタッフが一丸となって患者様と向き合っていきたいと思います。

2020年8月号！

ポ ン ず

No.10

P O N ' S

ボクが待ってるよ〜♪





藤本病院
ichiyukai Fujimoto Hospital

ドクター紹介

Doctor



お名前
万井 真理子 先生

所属部署
外科

趣味
水泳、ボディーメイク、
筋トレ、スキューバダイビング

私は今年の4月から藤本病院に勤務いたしておりますがこちらに伺って感じたのは先進的な治療が行われており、かつお互いの連携が非常に良いことです。

外科については主に手術を腹腔鏡で行っています。この治療は術後の回復が早く、患者様の痛みなどが少ないという大きなメリットがありますが、手術の難易度としては高いため、安全性を担保するために認定制度が設けられております。藤本理事長は日本内視鏡外科学会の技術認定医資格を有していて標準化された安全な腹腔鏡手術を行なっています。また外科系については外科と産婦人科との連携も非常に良く、隣り合わせて手術を行うことも多く特に女性の外科的な治療については最適で速やかな診断治療が行えます。



これらの外科治療の安全性、また回復の速やかさについては、外科医のみでは成り立ちません。麻酔科とリハビリも非常に重要必須の要素ですがこの二つについても当院では非常に充実した体制が取られていると思います。麻酔科には常勤医2人常駐しており、安定した麻酔を術中ずっと専任で行っているため、外科医は手術に集中できますし、患者様にとっても専門の麻酔医が診られているため術後の疼痛が少なく、血圧などの全身状態も安定します。術後の速やかな回復のためにはリハビリがとても重要な要素ですが当院では理学療法士が20人以上勤務しており、呼吸訓練や歩行訓練が速やかに行われ、早期に離床が可能で寝たきりなどが予防できています。また嚥下機能が低下した方でも飲み込みのリハビリに特化した言語聴覚士が訓練を行うことにより、栄養としては最も望ましい経口摂取が早期に行えるようになります。

これらの先進的な治療はいわゆる大きな市民病院や大学病院などでの公的病院でない、“身近でフットワークの軽い”地域医療を主な役割とする私立病院では比較的珍しいと私は感じております。今後も寝屋川市周辺の医療に貢献する藤本病院の一員として、尽力していきたいと存じておりますので、これから宜しく願いいたします。



産婦人科便り

当院の産婦人科は、他の診療科目と密接に連携しているため、産婦人科と他の診療科をあわせてスムーズに治療できます。診察、検査、治療、入院の説明など、ご質問・疑問がある場合は、お気軽にお声がけ下さい。

受付



待合室



分娩室



病室



授乳室



キッズスペース



新生児室



病室





新たな命の誕生の記念に、産声を録音させていただき、可愛い赤ちゃんの写真・足型と一緒に作ったアルバムをお渡しいたします。



藤本病院
ichiyukai Fujimoto Hospital

〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号
京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

午前診療 ●受付8:00~11:45 ●診療時間9:00~

午後診療 午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。

夜間診 月・水・金 ●受付17:00~19:45 ●診療時間18:00~

072-824-1212

関連施設 ●サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー ●介護老人保健施設ハーモニー ●居宅介護支援事業所 ●訪問看護ステーション

健康体操

リハビリテーション科推奨

生活不活発病編

「生活不活発病」とは、「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して動きにくくなり、その結果活動する範囲が狭くなる状態のことです。

各地域において、「新型コロナウイルス感染拡大」を防ぐための対策として、住民主体の介護予防教室や趣味サークル等の自粛や縮小等が実施され、生活不活発病を引き起こしやすい状況となっています。生活不活発病を予防するための活動について、生活の中で実践できる方法をご紹介します。



生活不活発病予防のために・・・

高齢者(65歳以上)の生活機能低下リスク低減の基準

強度を問わず、どんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う。

さらに十分な体力を有する高齢者は、3METs以上の身体活動を行うことが推奨されています。

METs	
2.0	料理や食材の準備、洗濯物を洗う、家の中の歩行
2.5	ごみ捨て、植木の水やり、子どもと遊ぶ(軽いもの)
3.0	通常の歩行、階段昇降
3.5	掃除機をかける
4.0	庭の草むしり、ラジオ体操第1

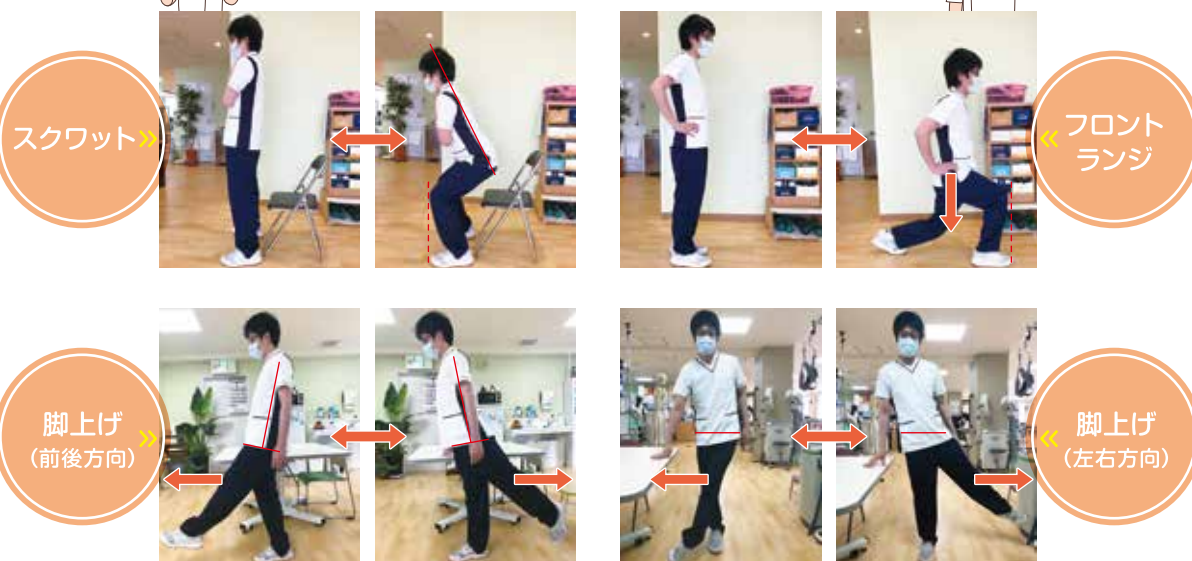
日常生活での家事もウォーキングに代わる運動となります。積極的に取り組んで生活不活発病を予防しましょう。

行動	消費カロリー	歩数
ウォーキング	33kcal	1000歩
掃除機かけ	33kcal	1000歩
ぞうきんがけ	49kcal	1500歩
窓ふき	40kcal	1200歩
洗濯干し、取り込み	35kcal	1100歩
食事作りと後片付け	27kcal	900歩

※カロリー消費は60kgの人が10分間行った目安です。
出典:オリンパス健康保険組合

自宅でできる体操のご紹介

各運動: 10回×3セット×1日2～3回行います。



身体が左右前後に大きく傾かないように注意!



さっぱり料理で夏を乗りきろう!

夏本番になりましたね。こってりとしたものが受け付けなくなり、食事が進みにくくなっていませんか?暑い夏でも、さっぱりと食べやすく疲労回復効果もある鶏肉を使ったバンバンジーを紹介します。煮合わせも冷蔵庫に入れ冷やしておくと食べやすいですよ!

材料(2人前)

バンバンジー
鶏ムネ肉.....150g
料理酒.....小さじ2
すりごま.....小さじ1強
みそ.....20g
豆板醤.....少々
A 砂糖.....小さじ1
みりん.....小さじ1/2
料理酒.....小さじ2弱
ごま油.....小さじ1/2
トマト.....1/2個
きゅうり.....1/2本

煮合わせ
えびしんじょう.....4個
(つみれやハンペンでもよいです)
長芋.....150g
昆布巻き.....2本
絹さや.....4枚
淡口醤油.....小さじ1.5
砂糖.....小さじ1弱
みりん.....小さじ1弱

錦糸和え

作り方 バンバンジー

- 鶏ムネ肉は皮を取り除いておく。きゅうりは千切りに、トマトは櫛切りに切っておく。
Aを混ぜ合わせタレを作っておく。
- 鍋に鶏ムネ肉、水(分量外)、料理酒を入れ火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で10～15分加熱する。
- 鶏肉を冷水中で冷まし、水を切る。
- 肉の繊維に沿ってさいた鶏ムネ肉、きゅうり、トマトを盛り付け、タレをかける。

メニュー

七夕には素麺をお出しました♪



熱中症とは高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

熱中症が起こりやすい状況

環境	気温・湿度が高い 風が弱い 日差しが強い 閉め切って冷房のない屋内
からだ	高齢者、乳幼児、肥満 糖尿病などの持病がある 低栄養状態、寝不足 下痢などの体調不良
行動	激しい筋肉運動 長時間の屋外作業 水分補給不足

熱中症になったら!

- 涼しい場所に移動して、衣服をゆるめて安静にして、うちわなどで扇ぐ。ぬれタオルで全身を冷やして、氷のうで、首・わき・足の付け根などを冷やす。
- 意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクや濃度3%の食塩水をゆっくり飲ませる。
- 意識障害、皮膚の乾燥、高体温などの症状がある場合には、すぐに救急車を呼び、診察を受ける。

熱中症の予防法!

- 暑さに負けないように、日常的に適度な運動をして、食事や水分、睡眠を十分に取る。
- 室温は適温にして、屋外では衣服や帽子、冷却グッズで暑さの調節を。
- 屋外で作業やスポーツをする場合には、スポーツドリンク、食塩水などの水分を摂り、こまめに休憩をする。

熱中症の症状

めまいや頭痛、顔のほてり
筋肉痛や筋肉のけいれん
体のだるさや吐き気
汗や歩き方の異常
高体温、意識障害 など

ねっ ちゅう しょう
熱中症に
気を付けよう!

※参照: 環境省 熱中症予防情報サイト
公益社団法人 全日本病院協会 みんなの医療ガイドサイト